

**„Biegnij za swoim marzeniem,  
a życie niech będzie przygodą”.**

Ruben Gonzalez



**Ruben Gonzalez**  
**Olimpiada w Salt Lake City**





# JAK DOTRZEĆ TAM, GDZIE CHCESZ BYĆ

50 prostych metod  
na zrealizowanie swoich celów  
szybciej, niż wydaje się to możliwe



CZTEROKROTNY  
OLIMPIJCZYK

# RUBEN GONZALEZ

Tytuł oryginału:  
*HOW TO GET WHERE YOU WANT TO BE*

Przekład: Jerzy Cieśliński  
Redakcja i korekta: Joanna Zalewska  
Projekt okładki i skład: RED Paweł Brankiewicz

Copyright © 2019 by Ruben Gonzalez

Copyright for the Polish edition © 2019  
by Oficyna Wydawnicza LOGOS

Wszelkie prawa zastrzeżone.  
Kopiowanie, powielanie, odczytywanie  
w środkach publicznego przekazu dozwolone  
po pisemnym uzgodnieniu z wydawcą.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się  
do Oficyny Wydawniczej LOGOS  
01-913 Warszawa, ul. Szekspira 4/386  
tel. (22) 793 09 04  
tel. kom. 609 680 132  
e-mail: [logos@logos.warszawa.pl](mailto:logos@logos.warszawa.pl)  
[www.logos.warszawa.pl](http://www.logos.warszawa.pl)

ISBN 978-83-63488-88-8

## Zdaniem najlepszych

„Kiedy przeczytasz książki albo posłuchasz wystąpienie Rubena, twoje życie zmieni się na bardziej pozytywne!”

**Lou Holtz,**  
legendarny trener drużyny futbolowej Notre Dame,  
autor książki *Winning Everyday*

„Myśli Rubena płyną tak z głowy, jak i z serca, motywując zwykłych ludzi i przekonując, że mogą dokonać niezwykłych rzeczy. Ruben jest przekonujący, entuzjastyczny i po prostu prawdziwy. Zaprosz go, by porozmawiał z twoim zespołem, a będziesz wdzięczny, że to zrobiłeś”.

**Zig Ziglar,**  
nauczyciel motywacyjny,  
autor książki *Do zobaczenia na szczycie*

„To jest zupełnie nieprawdopodobna historia! Opowieść Rubena jest motywująca i inspirująca!”

**dr Stephen Covey,**  
autor książki *7 nawyków skutecznego działania*

„Historia Rubena i jego ciężkiej pracy, poświęcenia i zaangażowania, które doprowadziły go do sukcesu w największych zawodach sportowych świata, jest inspirująca i cudownie podbudowująca!”

**Brian Tracy,**  
autor książki *Nawyki warte miliony*

„Ruben jest autentyczny, zrobił to, ale jest jak każdy z nas. Warto, żeby twój zespół poznał historię drogi Rubena do olimpijskiego złota!”

**Denis Waitley,**  
autor książki *Psychologia sukcesu*

„Ruben napelni twoich ludzi nieodpartym pragnieniem, by dawać z siebie wszystko. Twoja firma warta jest tego, by usłyszeć jego przekaz!”

**Tom Hopkins,**  
autor książki *Sztuka sprzedawania*

„Ruben to świetny mówca. Jest autentyczny i przeżył sam to, czego uczy. Jeżeli masz możliwość zaproszenia Rubena na swoje wydarzenie firmowe, to skorzystaj z niej”.

**Dave Ramsey,**  
autor bestsellerów, gospodarz ogólnokrajowych programów radiowych

„Książki Rubena pełne są doskonałych rad.  
Zastosuj je i zobacz, jak twoje życie się zmieni!”

**Ken Blanchard,**  
autor książki *Jednominutowy menadżer*

„Ruben posiada unikalną umiejętność motywowania i mobilizowania swoich słuchaczy. Jego przejmująca historia prowokuje każdego do stawiania sobie i osiągnięcia coraz wyższych celów!”

**Jack Canfield,**  
autor książki *Zasady Canfielda*

„Ruben uderza wprost absolutną prawdą o tym, czego wymaga osiągnięcie sukcesu w prawdziwym świecie”.

**Jim Rohn,**  
mentor Tony’ego Robbinsa

„Życie Rubena potwierdza starą prawdę – determinacja, nadzieja i wiara w dane przez Boga zdolności wciąż są kluczem do osobistego sukcesu”.

**Wally Amos,**  
twórca marki ciastek *Famous Amos Cookies*

„Ruben zainspiruje cię do walki o własne marzenia, wyposaży w wiedzę, jak pokonać trudności, i zachętą poprowadzi aż do zwycięstwa!”

**Rudy Ruettiger,**  
pierwowzór bohatera filmu *Rudy*





# Gratulacje

Wykonałeś właśnie krok w stronę urzeczywistnienia swoich marzeń. Większość ludzi myśli o swoich marzeniach, opowiada o nich, ale nie robi nic w ich kierunku. A już sam fakt, że inwestujesz w siebie, pokazuje, że robisz coś, by przybliżyć się do realizacji swoich marzeń.

Zig Ziglar powiedział, że musisz „być”, zanim będziesz mógł „zrobić”, i musisz „zrobić”, zanim będziesz mógł „mieć”. Inwestując w siebie, zwiększasz swoje szanse na realizację marzeń. Przechyłasz szalę na swoją stronę.



# Ta książka może zmienić twoje życie

(ale tylko wtedy, gdy zastosujesz zawarte w niej informacje)

Skorzystanie z poniższych pięciu wskazówek pomoże ci przekuć informacje zawarte w niniejszej książce w nawyki, które zmienią twoje życie:

- 1. Przeczytaj tę książkę więcej niż jeden raz.**  
Ja czytam *Myśl i bogać się* oraz *Magię myślenia na wielką skalę* raz w roku od 20 lat. Im więcej razy czytasz jakąś książkę, tym bardziej ona w ciebie wnika.
- 2. Podkreślaj i rób notatki.**  
Pamiętaj, żeby mieć pod ręką długopis i zakreslacz. Zaznaczanie poszczególnych zdań i akapitów powoduje, że trzykrotnie więcej informacji zostaje w naszej pamięci. To jest twoja książka, więc zapisuj swoje przemyślenia na marginesach.
- 3. Czytaj ponownie swoje notatki.**  
Wracaj regularnie do tych kluczowych fragmentów. Nagraj i odsłuchuj swoje notatki.
- 4. Natychmiast wprowadź w życie przeczytaną treść.**  
To spowoduje, że o wiele lepiej zrozumiesz ten materiał. Nie próbuj być idealny. Lepiej *zrobić*, niż *być idealnym*.
- 5. Określ, czego chcesz się nauczyć.**  
Wybierz od jednej do trzech rzeczy z tej książki, zastosuj i spraw, żeby stały się twoimi nawykami.

*Książkę tę dedykuję moim rodzicom,  
którzy wpoili mi wartości i zasady,  
dzięki którym mogłem  
zrealizować moje marzenia.*

# Spis treści

## Część 1

### Reguły sukcesu

52 kluczowe reguły, które najlepsi stosują, by wygrywać .....	21
--	----

## Część 2

### Jak sprawić, żeby to był twój najlepszy rok

Ponad 100 wskazówek, które pomogą ci zbudować nastawienie na zwyciężanie, byś mógł szybciej realizować swoje cele .....	77
---	----

## Część 3

<b>Możesz to zrobić!</b> .....	105
Jak zdobyć złoty medal w życiu .....	107
Jak realizować cele z pełną mocą .....	113
Jak rozpocząć drogę do realizacji swojego marzenia ...	121
Jak ochronić swoje marzenia przed niedowiarkami ...	127
Jak wykreować rozpęd i osiągnąć cele .....	133
Jeżeli ja mogłem to zrobić, to ty też możesz .....	141
O Rubenie Gonzalezie .....	143



## Odwaga, by zwyciężyć

Kiedy miałem 10 lat i oglądałem w telewizji transmisję z Zimowych Igrzysk Olimpijskich 1972 r. w Sapporo, od razu wiedziałem, że będę chciał zostać olimpijczykiem. Było coś pociągającego w tamtych sportowcach, których oglądałem. Pociągała mnie nie ich forma fizyczna, lecz duch sportowy.

Olimpijczycy to byli dla mnie ludzie gotowi walczyć o swoje marzenia przez długie lata, bez żadnej gwarancji odniesienia sukcesu. Od tamtej chwili czytałem wszystko na temat olimpiady, co tylko wpadało mi w ręce. Mogłem wyrecytować najdrobniejsze szczegóły dotyczące olimpiady, ale obawiałem się podjąć jakichkolwiek działań, ponieważ nigdy nie byłem dobrym sportowcem. Faktycznie w szkole na WF-ie zawsze byłem wybierany do drużyny jako ostatni.

Minęło jednak kilka lat. Pamiętam, że jak tylko w telewizji pojawiała się transmisja z olimpiady, ja byłem jak przyklejony. W 1980 roku, kiedy cudowna amerykańska drużyna hokejowa pokonała Rosjan na olimpiadzie w Lake Placid, moja wiara zaczęła rosnać. Byłem zainspirowany, lecz strach nadal nie pozwalał mi zacząć działać.

Aż w końcu, w roku 1984, zobaczyłem, jak Scott Hamilton zdobył złoty medal w jeździe figurowej na lodzie. Oglądając jego zwycięski pokaz, powiedziałem sobie: „Jeżeli ten drobny chłopak mógł to zrobić, to ja też mogę. Wezmę udział w następnej olimpiadzie. Postanowione. Muszę tylko znaleźć dla siebie jakiś sport”. Wyczyn Hamiltona rozpałił we mnie ogień. W końcu byłem gotów do działania.

Miałem 21 lat. To o wiele za dużo, by rozpocząć trening w jakiegokolwiek dyscyplinie sportowej, ale kiedy marzenie jest odpowiednio duże, fakty przestają mieć znaczenie.

Nie miałem czasu do stracenia. Do następnej olimpiady zostały raptem cztery lata, a ja musiałem jeszcze wymyślić sobie jakiś sport. Poszukiwania rozpocząłem w bibliotece. Spojrzawszy na listę dyscyplin letnich igrzysk olimpijskich, pomyślałem: „Tutaj to trzeba być naprawdę świetnym sportowcem. Nie ma mowy”. Po czym spojrzałem na listę dotyczącą igrzysk zimowych. Zrozumiałem, że powinienem znaleźć jakiś sport, w którym przydałyby się moje mocne strony. A jedną z nich na pewno by była dobra forma. Moim atutem była wytrzymałość. Nawet w szkole średniej miałem ksywkę „Buldog”. Pomyślałem więc: „Powinienem znaleźć taki sport, w którym można się porządnie poturbować, przez co wielu zawodników będzie rezygnowało. Ale ja nie zrezygnuję. Dojdę na sam szczyt drogi eliminacji”.



Zawęziłem wybór do trzech dyscyplin. Padło na skoki narciarskie, bobsleje i saneczkarstwo. A mieszkałem wtedy w Houston w Teksasie – gorącym, wilgotnym, brudnym Houston. Nigdy w życiu nie miałem na nogach nart, więc o skokach mogłem zapomnieć. To byłoby samobójstwo. Bobsleje? Gdzież miałbym znaleźć w Houston jeszcze trzech ludzi, którzy chcieliby ze mną trenować bobsleje? Zostało mi saneczkarstwo. Tytułem, że nigdy nie widziałem na oczy zawodów saneczkarskich, nawet w telewizji. Gdybym widział, wątpię, żebym się zdecydował na ten sport. To czyste szaleństwo. Jedyne, co miałem, to zdjęcie zawodnika na sankach. Powiedziałem do siebie: „To jest sport dla mnie”. I tak wybrałem saneczkarstwo.

Nie miałem nawet pojęcia, gdzie znaleźć tor saneczkarski. Napisałem więc do redakcji „*Sports Illustrated*” z pytaniem: „Gdzie mogę się nauczyć jazdy na sankach?”. Odpisali mi, że najbliższy tor znajduje się w Lake Placid. Zadzwoiłem więc do Stowarzyszenia Saneczkarskiego w Lake Placid, by zapisać się na szkolenie dla początkujących. W kilka zaledwie miesięcy po obejrzeniu zwycięstwa Scotta Hamiltona na Olimpiadzie w Sarajewie, sam byłem w Lake Placid, gotów do rozpoczęcia nauki jazdy na sankach.

Przydzielono mnie do grupy z piętnastoma innymi początkującymi zawodnikami. To było brutalne. Najtrudniejsza rzecz, jaką w życiu robiłem. Z dnia na dzień

na treningi przychodziło coraz mniej osób. Pod koniec pierwszego sezonu byłem jedynym z grupy, który został. W pierwszym roku zaliczałem kraksę w czterech na pięć zjazdów. Z czasem już w jednym na dziesięć. Pod koniec drugiego roku rozbijałem się zaledwie w jednym na sto przejazdów. W końcu opanowałem te szalone sanki.

W ciągu pierwszych kilku lat tych przygód zламаłem sobie dwa razy kości stopy, do tego łokieć, kolano, rękę, kciuk i kilka żeber. Podchodziłem do tego jednak z nastawieniem, że złamana kość to tylko chwilowa niewygodna, bo przecież kości się zrastają. W trzecim sezonie zacząłem startować w międzynarodowych zawodach, by móc podejść do kwalifikacji na Olimpiadę w Calgary w 1988 roku. W czwartym roku cel osiągnąłem. Ostatecznie jakimś cudem wziąłem udział w czterech olimpiadach – każda z nich była w innej dekadzie. Żartuję sobie czasem, opowiadając o tym publiczności: „To nie znaczy, że jestem dobry, tylko że jestem stary!”.

Wejście na stadion olimpijski podczas ceremonii otwarcia olimpiady to najpiękniejszy moment. Wtedy nie wchodzisz na stadion, tylko dostojnie wpływasz na niego. A potem przez dwa dni chodzisz z wyrazem szczęścia na twarzy. Jesteś jak w niebie. Naprawdę, takie to uczucie. Udział w olimpiadzie był wart największego nawet poświęcenia. Warto było czuć ból. Warto było jeździć trochę dłużej starym samochodem. Warto

było nadużyć kart kredytowych i popaść w długi. Warto było przez lata ciężko trenować, marząc na kość.

Dzięki temu, co przeszedłem w drodze do mojego celu, stałem się lepszym człowiekiem. Jestem silniejszy, bardziej pewny siebie i dowiedziałem się o sobie rzeczy, które przydadzą mi się na resztę życia.

Jakie w ogóle były szanse, żeby ktoś taki jak ja zakwalifikował się do udziału w olimpiadzie? Jedna na milion? Chyba prędzej wygrałbym na loterii!

Byłem po prostu zwykłym chłopakiem z niezwykłym marzeniem. W sporcie nie byłem grubą rybą. Byłem małą rybką, która uparcie przedzierała się naprzód. Tak samo jak ta młoda, ledwo opierzona amerykańska reprezentacja w hokeju, która pokonała groźnych Rosjan. Tak samo jak Scott Hamilton. Oni robili tylko to – wierzyli w siebie i parli naprzód.

I ty możesz zrobić to samo. Jeżeli zaczniesz w siebie wierzyć, dasz z siebie wszystko i nie pozwolisz sobie zrezygnować po drodze, to już tylko kwestią czasu będzie zrealizowanie twoich marzeń. I kwestią czasu będzie, jak zaczniesz o wiele lepiej żyć.

Sukces to wybór. Twój wybór. Podejmij decyzję, że zmierzysz się ze swoimi obawami i zrobisz cokolwiek, co będzie konieczne, żeby wystartować. Zdecyduj,

by ruszyć z miejsca i wbiec na arenę. Zdecyduj, by przestać egzystować i zacząć żyć.

*Co jest twoją olimpiadą? Jakie jest twoje marzenie? Jeżeli poświęcisz się całkowicie realizacji największego marzenia, to uczynisz ze swojego życia arcydzieło. Będziesz mieć piękne życie, samemu inspirując wszystkich naokoło.*



# Część 1

## Reguły sukcesu

52 kluczowe reguły,  
które najlepsi stosują,  
by wygrywać

„Niech twoje życie  
będzie przygodą!”

Ruben Gonzalez

# 1

## Postanów, że stajesz się kimś wielkim

Podążaj za swoim marzeniem. Uczyni z swojego życia arcydzieło, będąc gotowym, by zapłacić cenę za sukces. Najlepsi sportowcy wiedzą, że aby zrealizować swoje marzenia, trzeba zapłacić pewną cenę. Są gotowi poświęcić się, pokonać trudności i pracować ciężko, nie mając żadnej gwarancji sukcesu.

„Sukces mierzony jest nie tyle pozycją, jaką udało się komuś osiągnąć w życiu, ile trudnościami, które musiał pokonać po drodze do swoich osiągnięć”.

Booker T. Washington

*Przypomnij sobie taki moment, kiedy musiałeś zakasać rękawy i naprawdę ciężko pracować, by zrealizować jakiś ważny cel. Jak się czułeś, kiedy go zrealizowałeś?*

# 2

## Wykorzystaj każdą możliwą rzecz, która pomoże ci osiągnąć cel

Ludzie osiągający sukcesy nieustannie poszukują tego, co może im zapewnić przewagę. Patrzą daleko przed siebie, żeby móc znaleźć się we właściwym miejscu, gdy tylko szansa zapuka do ich drzwi. Myśl perspektywnie. Patrząc w przyszłość i planując z wyprzedzeniem, możesz sobie zapewnić przewagę nad konkurentami.

„Dach najlepiej naprawiać wtedy,  
gdy świeci słońce”.

John F. Kennedy

*Czy przypominasz sobie taką sytuację, w której wykorzystałeś jakąś szansę dzięki temu, że myślałeś „do przodu” i ustawiłeś się w zwycięskiej pozycji?*



# 3

## Twoje nastawienie zdecyduje twoją wielkość

Nastawienie to pewne ramy, które nadajesz swojemu umysłowi. To perspektywa, z jaką patrzysz na świat. Nastawienie powoduje, że koncentrujesz się na możliwościach albo na trudnościach. Samo pozytywne myślenie nie gwarantuje sukcesu. Jednak dzięki niemu masz o wiele większe szanse na sukces.

„Sprawy mają się najlepiej u tych,  
którzy potrafią najlepiej wykorzystać to,  
jak sprawy się mają”.

John Wooden

*Przypomnij sobie sytuację, w której musiałeś zmierzyć się z jakimś wyzwaniem, ale zdecydowałeś „ochronić swoje nastawienie” i zachować pozytywną postawę? Jak to się dla Ciebie skończyło?*